

按两卖 今春香椿有些金贵

做法有讲究 康廷大酒店大厨教你料理香椿美食

今年春天来得早，春菜也上市得早。近日，荠菜、马兰头、香椿等已霸占了蔬菜市场最抢眼的位置。

因为香椿上市时间短，这也让其价格水涨船高。上海的香椿甚至卖到了每公斤180元。那么永城的香椿行情如何？15日，记者进行了探访。同时，还邀请康廷大酒店的大厨为大家带来几道香椿家常菜。



香椿近照

最便宜每两3元左右 价格贵过猪肉

15日一早，走在华丰菜市场蔬菜区，时令春菜已经占据了大半江山。在各家摊位的C位，大多摆放着鲜嫩的香椿。在偌大的摊位里，被捆成一小把一小把的香椿十分金贵。事实上，香椿的价格确实配得上它的位置。

新鲜香椿，要不要买点尝尝？怎么卖？5元一把。一把大概多重？一两左右。在市场转了一圈，记者大致了解到香椿的价格，当前香椿基本是按两卖，价格在每两3.5元至每两5元之间。换算成公斤的话，也就是每公斤70元至每公斤100元。

香椿在线上平台的市场又如何呢？记者发现：在美团App上，香椿的售价为每100克5.99元，也就是每公斤59.9元左右；拼多多App上，香椿暂时无货；大润发超市App上，香椿的价格为每100克10.8元，也就是每公斤108元。

采访中，不少市民并不惊讶香椿的高价。市民朱女士说，今年香椿价格和往年差不多。家里人都挺喜欢吃香椿的，炒个鸡蛋一两就够了。这么换算下来，其实也不是特别贵。

纵然如此，香椿的价格已经超过猪肉了。据了解，当前猪肉的零售价

普遍为每公斤50元。

香椿为何这么贵呢？记者采访多位摊主了解到，原因很简单，香椿上市时间短，物以稀为贵。我们吃的香椿其实是香椿树上的嫩芽。这种嫩芽，越老越难以食用，一般只有一个月的食用时间。

要想吃上香椿，每年只有这么一个月，错过要再等一年。一位摊主说，而且市场上出现香椿时，本地的香椿还没大量上市，大多是从外地进货的。因此，每年上市之初，香椿都会经历高价期，价格也多有波动。等到本地香椿大量上市，供需平衡了，价格就会慢慢降下去。

香椿做法有讲究 大厨教你几道家常做法

香椿热销，除了其独特的味道和口感让很多人深深迷恋外，其营养价值也让人把它加入养生套餐。

方大瑞金医院全科副主任医师王斌介绍，香椿富含钾、钙、镁等元素，维生素B族在蔬菜中也名列前茅。食欲不振、容易上火的人群尤其适宜食用。

不过，香椿属于发性食物，容易引起痼疾的复发。王斌提醒，患有

慢性疾病的人，尽量要少吃。此外，一些生长在河边、马路旁的野菜，因遭废水、汽车尾气等污染，有害物质含量高，最好不要随意采摘。

好食材也要有好做法。本月初，康廷大酒店早就换上了新菜单，脆炸香椿、香椿拌豆腐、香椿炒蛋、香椿焖春笋等赫然在列。为了让大家在家做出美味的香椿，康廷大酒店的大厨李德峰特意讲解了制作诀窍：稍

微淋一点麻油，可以吃到青草气。香椿炒蛋要用香椿老头，因为太嫩会瘪掉，影响口感，另外香椿老头更香一些。制作香椿前要提前焯下水，去除其中的亚硝酸盐和草酸。香椿如果较老，焯水时间也要久一点，否则难以去除苦涩味。

最后，李德峰现场展示了几道家常香椿的做法。有兴趣的市民，可以按着下面的菜谱在家试一试哦。



香椿焖春笋

香椿和春笋洗净焯水后过凉水备用。锅烧热加入适量的油，先放入春笋充分炒透，加适量盐。出锅前一分钟，再放入香椿翻炒均匀，最后加少许糖或鸡精提鲜。



香椿拌豆腐

用清水冲洗后，豆腐切成大块焯水。香椿焯水变绿后，过凉水捞出，再切成末，加入盐、生抽和剁椒，倒入少许温水搅拌均匀，将香椿倒入豆腐上，吃时拌匀即可。



香椿黄鱼卷

香椿焯水后切粒，黄鱼去皮骨切粒，火腿切粒。三者加盐、胡椒粉、香油、葱花等拌成馅。将馅包入三角形腐皮中做成春卷状，放入热油，炸成金黄色捞出。



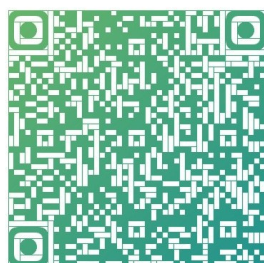
酥炸香椿

香椿焯水切去根部。将鸡蛋、啤酒、低筋面粉、盐，调成稀稠度适中的面糊。烧油至五六成热后调成中小火，放入裹上面糊的香椿，炸至两面金黄。出锅后滤掉多余的油即可。



香椿炒鸡蛋

将香椿焯水后切碎末，倒入鸡蛋液打散后，再加少许盐和鸡精调味。往锅中倒入少许花生油，等到六成热，倒入搅拌均匀的香椿蛋液。翻炒片刻，观察蛋液定型即可。



扫一扫 看内容

融媒记者 吕晓婷

一场暖心的自发捐款

融媒记者 李梦楚 通讯员 周瑾琛

我科卫事工人徐龙谊工作积极主动，深得医护认可。他患病多时，经济困难。经科内医护提议，决定组织一场爱心募捐活动。本着匿名自愿捐款、金额不限的原则，欢迎大家踊跃参加。近日，一场自发的爱心捐款活动在市一急诊科微信群内举行。

据了解，徐龙谊是市一急诊科专门负责护送患者的卫事工人。加入市一医以来，他工作认真负责，从未出过差错。每次上班，他总是早早来到科室，仔细检查每一个氧气钢瓶。

去年4月，徐龙谊检查出患有肾病综合征、甲状腺功能减退等病。近期，科室护士发现他全身浮肿，眼睛几乎睁不开，是严重的低蛋白血症。大家询问后才得知，为了省下医药费，他半年前就自行停药了，导致病情更加严重。

徐龙谊有一对儿女。他平时省吃俭用补贴家用。在疾病面前，多年积攒的收入也显得捉襟见肘。

得知情况后，市一急诊科护士长马慧敏在科室微信群内发起募捐活动。大家你一笔我一笔，短短一天就筹集了爱心款3560元。

近日，马慧敏将爱心款交到徐龙谊手中时说：你是我们急诊大家庭的一员，希望你能早日康复。

面对同事们的关心，不善言辞的徐龙谊连声表示感谢。

行动迅速 6小时破案

融媒记者 叶宁 通讯员 丁一倩

短短6小时，从报警到抓获嫌疑人，石柱派出所破小案专项小组快速破案，成功帮受害人追回手机。

3月10日下午1时许，石柱派出所接到一起手机被盗案。受害人李先生说，自己在天鹅路桥上摆摊卖衣服，去附近取货回来后发现放在桌上的手机不见了。他用老婆的手机拨打电话，发现手机已关机，随后报了警。

接警后，破小案专项小组立即就地展开小案侦办工作。监控组调取现场监控，综合分析研判，迅速确定嫌疑人落脚点。当晚7时许，刑侦民警就在石柱村将嫌疑人抓获。

经审讯，嫌疑人沈某在买衣服时趁李先生老婆不注意，拿走了手机。到案后，她将手机恢复出厂设置。没想到，当晚，她就被警方抓获。

目前，沈某因涉嫌盗窃罪被公安机关刑事拘留，案件正在进一步侦办中。

据了解，石柱派出所成立的破小案专项小组，成员由刑侦民警、抓捕辅警组成。一旦辖区发生各类民生案件，立即启动破案机制，做到全流程、高效率，提高破案率。